



"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения

"Школа №29"

Табдрахманова Д.Т.

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания

АО "Департамент продовольствия и социального питания г.Казани"

А.К.Агапова

**Акционерное общество  
"ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ г.КАЗАНИ"  
МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением  
в столовых общеобразовательных школ г.Казани (cook & chill)  
для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани  
с 8 по 13 апреля, с 22 по 27 апреля 2024 г

**2 - я неделя АПРЕЛЬ**

№Сб.рей 1 день

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	60		0,75	5,1	1,7	55
огурцы свежие	40					
зелёный горошек консервиров.	15					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>2,45</b>	<b>3,47</b>	<b>8,63</b>	<b>76</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,2	9,23	160
ТТК 2019 Рыба (филе ) по-Московски	60/20		15,8	13,6	1,8	193
ТТК 2021 Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>		<b>14,62</b>	<b>18,57</b>	<b>3,41</b>	<b>238</b>
ТТК2016 Лазанья с мясом	190		20,615	26,6	34,96	468
	<b>сред.</b>		<b>20,62</b>	<b>26,60</b>	<b>34,96</b>	<b>468</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны изделия отварные (м/растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>		<b>4,87</b>	<b>4,76</b>	<b>26,14</b>	<b>167</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	<b>сред.</b>		<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,25</b>	<b>56</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого с						
самост.блюд	79,00	25,36	30,35	70,97	668	
ом-						
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>24,22</b>	<b>27,08</b>	<b>65,56</b>	<b>604</b>	

№Сб. рел **2 день**

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	60		0,75	5,1	1,7	55
помидоры свежие	40					
кукуруза консервиров.	15					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>3,30</b>	<b>2,65</b>	<b>12,10</b>	<b>87</b>
<b>1- ЫЕ БЛЮДА</b>						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	60/5/5		14,9	8,8	0,2	139
ТТК2021 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,46	9,9	9,6	172
	<b>сред.</b>		<b>13,35</b>	<b>11,53</b>	<b>4,13</b>	<b>173</b>
ТТК 2020 Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,8	49,1	448
ТТК2023 Жаркое из птицы	40/160		11,39	16,75	29,09	313
	<b>сред.</b>		<b>22,70</b>	<b>17,80</b>	<b>49,10</b>	<b>448</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК2023 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>		<b>5,24</b>	<b>6,45</b>	<b>36,45</b>	<b>226</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>27,96</b>	<b>20,71</b>	<b>84,91</b>	<b>642</b>
	<b>ом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,85</b>	<b>20,89</b>	<b>76,39</b>	<b>592</b>

№Сб. реп. **3-ий день**

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	1шт/15/5		6,8	10,8	1,3	130
яйцо варёное вкрутую	1шт.					
зелёный горошек консервиров.	15					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>4,47</b>	<b>5,37</b>	<b>8,50</b>	<b>101,0</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Котлеты Appetитные мясо-куриные	90		13,79	13,1	7,99	205
ТТК 2021 Птица в томатном соусе (грудки)	50/50		9,9	10,6	0,6	150
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами	65/25		1,34	5,1	3,8	67
ТТК 2021 Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>		<b>9,83</b>	<b>12,57</b>	<b>2,84</b>	<b>166</b>
	<b>сред.</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,5083		8,25	28,42	202
309/2015 Макароны изделия отварные (м/растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>		<b>4,53</b>	<b>5,63</b>	<b>26,71</b>	<b>175,7</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
648/2004 Напиток яблочный	200				13,1	53
	<b>сред.</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,55</b>	<b>43</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	<b>Итого с</b>	<b>79,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>самост.блюд</b>					
	<b>ом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>16,24</b>	<b>18,45</b>	<b>54,22</b>	<b>453</b>

№Сб. пер **4 день**

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	60		1,34	5,1	3,8	67
помидоры свежие	40					
фасоль консервиров.	15					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>2,65</b>	<b>3,47</b>	<b>9,33</b>	<b>80</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10		7	6,3	26,4	191
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК 2020 Рыба запеченая	60		13,90	4,00	2,6	102
ТТК 2021 Гуляш из птицы (грудки)	45/45		13,2	13,8	3,00	189
	<b>сред.</b>		<b>13,13</b>	<b>9,63</b>	<b>4,63</b>	<b>157</b>
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
ТТК 2020 Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,8	49,1	448
	<b>сред.</b>		<b>17,45</b>	<b>16,70</b>	<b>47,55</b>	<b>413</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК2019 Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	<b>сред.</b>		<b>5,10</b>	<b>8,20</b>	<b>40,17</b>	<b>255</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	<b>сред.</b>		<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,25</b>	<b>56</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	<b>Итого с самост.блюд ом-</b>	<b>79,00</b>	<b>22,39</b>	<b>20,45</b>	<b>84,26</b>	<b>616</b>
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,17</b>	<b>21,58</b>	<b>81,51</b>	<b>616</b>



№Сб. реп **5 день**

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	75		2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45					
кукуруза консервирован.	25					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>3,10</b>	<b>3,97</b>	<b>10,37</b>	<b>90</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111
	<b>сред.</b>		<b>2,04</b>	<b>6,70</b>	<b>12,66</b>	<b>111</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	60/5		15,2	6,1	2,2	124
ТТК 2022 Биточки рыбные из фарша минтая	90		11,01	8,5	6,03	145
ТТК2021 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
	<b>сред.</b>		<b>15,40</b>	<b>15,02</b>	<b>2,53</b>	<b>207</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК2020 Пюре картофельное	180		4	5,6	26,4	175
	<b>сред.</b>		<b>5,00</b>	<b>5,52</b>	<b>31,97</b>	<b>199</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
	<b>Итого с самост.блюд ом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>24,61</b>	<b>27,56</b>	<b>72,70</b>	<b>633</b>

Ланч АПРЕЛЬ 2 неделя

№Сб. рел 6 день

СУББОТА

Наименование блюд

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5		21,4	17,9	37,73	398
389/2015 Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,3	11,25	55
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>24,40</b>	<b>18,82</b>	<b>69,9</b>	<b>554</b>	

Начальник отдела по организации питания  
Зав. производством  
Калькулятор

